

# От паники и хаоса до гармонии и самообладания



Каждый человек хочет жить в гармонии с собой и с окружающим миром, в котором царят любовь, порядок и благополучие. Однако в силу жизненных обстоятельств никто не застрахован от мира паники и хаоса, где правят бал абсурдные чиновники, взбалмошные начальники, непутевые супруги и непослушные дети

## «С МЕНЯ ХВАТИТ!»

Быстро и адекватно реагировать в нестандартной ситуации — настоящее искусство. Недаром вот уже на протяжении двух веков не теряет своей популярности театральная анекдот о знаменитом немецком актере Людвиге Дервиенте. В Берлинском театре во время постановки пьесы «Ричард III» после возгласа героя пьесы «Коня! Полцарства за коня!» кто-то из зрителей вдруг громко крикнул с галерки: «А осел не подойдет?». Не растерявшись, актер незамедлительно ответил: «Сойдет и осел, мой друг, спускайтесь сюда!».

К сожалению, столь изящно парировать нашим современникам удается далеко не всегда. Более того, темп современной жизни, урбанизация и информационный прессинг в совокупности с конфликтами, увольнениями, разводами и т.д. часто приводят к тому, что человек находится на грани нервного срыва. Не так давно любители телевизионных талант-шоу были свидетелями того, как вполне перспективная участница выбыла из борьбы только потому, что была не в силах справиться с волнением и взять себя в руки. Постоянно испытывая нервное и психическое перенапряжение, человек оказывается во власти стресса, независимо от рода занятий и профессиональной деятельности. При неблагоприятном стечении обстоятельств каждый из нас, врач и учитель, менеджер и водитель, диспетчер и фармацевт, консьерж и домохозяйка могут оказаться в состоянии человека, у которого сдали нервы. Уволенный с работы, он попадает в автомобильную пробку и не выдерживает нервного перенапряжения — начав с драки бейсбольной битой в закусочной, он устраивает настоящее уличное сражение при помощи базуки. При этом «триггером» может стать обычная муха, залетевшая в салон раскаленной от жары машины.

«Весь мир — театр», тонко подметил великий Шекспир и был абсолютно прав. Но как играть свою роль, чтобы быть успешным и не зависеть от внешних раздражителей? Как успокоиться, сохраняя при этом ясную голову и хорошее настроение?

## ОСТАТЬСЯ В ИГРЕ

Примечательно, что финский драматург — автор нашумевших пьес о мужчинах и женщинах, находящихся на грани нервного срыва, на вопрос о том, как будет называться последняя пьеса трилогии, ответил: «Гармония». Эта философская категория отражает внутреннюю и внешнюю согласованность, соразмерность



формы и содержания, подразумевает согласованность частей и уравновешенность их напряженности.

Итак, для того чтобы «быть в игре», необходимо достичь равновесия и упорядоченности, справиться с волнением, тревогой и беспокойством, оставаясь при этом собранным, бодрым и внимательным. Эта задача была успешно решена немецкими фармацевтами, объединившими в одном препарате два растительных экстракта — валерианы и зверобоя. Получившееся лекарственное средство обладает усиленным успокаивающим действием, устраняя проявления тревоги и стресса, и в тоже время стабилизирует эмоциональное состояние, улучшает настроение и повышает работоспособность.

Скептики могут возразить, что вместо того, чтобы «выдумывать велосипед», можно просто воспользоваться экстрактом валерианы либо одним из синтетических успокоительных препаратов. Действительно, валериана обладает выраженным седативным действием, однако ее применение (равно как и многих других растительных и синтетических средств) может сопровождаться вялостью, слабостью, сонливостью (особенно при применении в высоких дозах) и снижением концентрации внимания. Согласитесь, что такая «плата» за спокойствие неприемлема для человека, который хочет быть активным игроком в жизни, а не просто сторонним наблюдателем.

В свою очередь, препарат с комбинацией валерианы и зверобоя не только помогает взять себя в руки и успокоиться, но и сохраняет способность быстро реагировать на происходящее. Сохраняется и усиливается способность продуктивно работать и учиться. Особенно важным (и редким!) является отсутствие негативного влияния на быстроту реакции и координации движений.

Немаловажным аспектом немецкого препарата является и мощь в засыпании. Не секрет, что нарушения сна являются одним из самых распространенных последствий беспокойных состояний в течение дня — экзаменов, конфликтов дома и на работе, неуверенности в завтрашнем дне и т.д. Проблемы с засыпанием сокращают продолжительность сна и снижают его эффективность, а уже имеющиеся беспокойные состояния еще больше усугубляются из-за нехватки ночного сна. В свою очередь, сочетание экстрактов валерианы и зверобоя помогает разорвать «порочный круг» постоянных недосыпов, что в сочетании со стабильно хорошим настроением позволит оставаться спокойным и в то же время активным и работоспособным, в тех обстоятельствах, которые предлагает нам жизнь.

**ДРАТІВЛИВІСТЬ?**

**ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?**



**Наш вибір —  
спокій та самовладання**

- ✓ Заспокійлива дія валеріани
- ✓ Тонізуючий ефект звіробою



**Седаристон**

**esparma**

[www.esparma.com.ua](http://www.esparma.com.ua)

Седаристон капсули.

Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. **Склад:** 1 капсула містить: сухого екстракту звіробою (5-7:1) 100 мг, сухого екстракту коренів валеріани (4-7:1) 50 мг. **Лікарська форма.** Капсули тверді. **Заявник.** Еспарма ГмБХ, Німеччина. **Виробник.** Фарма Вернігероде ГмБХ Німеччина. **Фармакотерапевтична група.** Снодійні та заспокійливі засоби. Код АТС N05СР. **Показання.** Нерове збудження, подразливість, зниження концентрації уваги та навантаження різного походження (стрес, розумова втомлюваність, кліматичні та інші функціональні порушення з боку нервової системи). **Вегетативна дистонія:** занепокоєння, порушення сну, відчуття запаморочення, серцебиття та тривога. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до компонентів препарату. Відома підвищена чутливість шкіри до світла. **Побічні ефекти.** Запаморочення, головний біль, пригнічення емоційних реакцій, сонливість, зниження працездатності, депресія, занепокоєння, втома; шлунковокишкові; алергічні реакції; фотосенсибілізація; втомлюваність, підвищення/зниження артеріального тиску; слабкість; тривожність; неспокій. РП. № UA/13150/01/01